

Die Selbstheilung aktivieren

Von Uwe Sananda

(Erstmalig veröffentlicht auf <http://next-books.de>)

Ende 1995 musste ich für meine Firma Konkurs anmelden. Ich gab mir den größten Teil der Schuld dafür. Alle Auswege aus dieser Krise schienen mir nicht gangbar. Und so stellte sich ein starker Lebensüberdruß und, in der Folge eine heftige Depression ein, begleitet von Hass- und Wutausbrüchen.

Im Laufe des Jahres 1996 kamen dann die ersten körperlichen Folgeerscheinungen. Zuerst eine Rippenfell-/ Lungenentzündung. Dann ein Nesselfieber. Und schließlich eine Muskel- und Nervenentzündung. Meine körperliche Leistungsfähigkeit zerfiel zusehends.

Als einziges wirksames Mittel stellten sich immer höhere Dosen Kortison heraus. Das Kortison nahm mir die Schmerzen, ich konnte mich wieder bewegen.

Die angestellten Untersuchungen erbrachten kein eindeutiges Ergebnis. Meine Krankheit passte in keines der bekannten Raster. Sicher war nur, dass es sich um ein autoimmunes Geschehen handelte. Ich war dabei mich langsam, aber sicher, selbst umzubringen.

Im Jahr 2000 verschlimmerten sich die Symptome. Meine schwindenden Muskeln waren nicht mehr in der Lage, meinen Bewegungsapparat zu stabilisieren. Ich litt unter Krämpfen und heftigen Rückschmerzen. Versuche mit Schmerzmitteln, zusätzlich zu den 64mg Kortison täglich, griffen den Magen an, ich erbrach Blut. Mein Nachtschlaf fand nur noch in den seltsamsten Stellungen und in Viertelstundenetappen statt. Inzwischen hatte ich wieder Arbeit gefunden. Und schleppte mich unter Schmerzen durch lange Arbeitszeiten.

Meine psychischen Befindlichkeiten passten sich den körperlichen an. Ich wollte nicht mehr leben und mein absehbarer Tod schien mir eine Erlösung zu sein. Ich war aggressiv, hasste die ganze Welt und vor allem mich. Die Medizin lieferte immer noch keinen Ausweg. Und so blieb ich in meiner persönlichen Hölle von Schmerzen, Verzweiflung und Hoffungslosigkeit rundum eingeschlossen. 2001 würde mein letztes Lebensjahr werden.

Im Januar 2001 kam ich, über einige „Zufälle“ zu einer Heilerin. Nicht dass ich an solche Sachen geglaubt hätte, meine naturwissenschaftliche Prägung stand da doch etwas im Weg, aber wenn einem das Leben nur einen einzigen Strohalm entgegenstreckt, greift man halt den. Die Heilerin arbeitete mit dem Arm. Es werden Fragen gestellt. Und das Unterbewusstsein antwor-

tet, indem es den Arm stark lässt oder schwächt. Wir fingen an, in den Tiefen meiner Psyche nach Ursachen zu forschen. Bereits in der zweiten Sitzung lagen die Ursachen in einem Leben vor meinem jetzigen Leben und der Begriff Seele, unsterblich, gleich mit. Als erstes meiner körperlichen Symptome löste sich, innerhalb von zwei Wochen, der Eisenring, der meinen Oberkörper in Höhe des Zwerchfells einspannte. Nach und nach lösten sich meine Ängste auf. Und mit ihnen die Befürchtungen, diese furchtbaren Erwartungen an die Zukunft. Ich beschloss, dass es sich zu leben lohnen könnte.

Woche für Woche erfuhr ich, warum ich, warum mein Wesen so war, wie ich darunter litt. Immer waren es meine Entscheidungen in der Vergangenheit gewesen, immer war damit ein Nichtverstehen verbunden. Und immer, wenn ich dann verstand, verlor die Vergangenheit ihre Macht über mich und ich wurde immer mehr ich selbst, so wie ich wirklich war.

Ende August 2001 waren meine Muskeln zurück, die tauben Stellen an meinem Körper verschwunden, das Kortison überflüssig, meine Wut und mein Hass, meine Ängste und Depressionen vergangen, ich war geheilt.

Ich hatte mein persönliches Wunder erlebt und wollte auch dieses verstehen. Bisher war meine Sicht auf die Welt rein naturwissenschaftlich gewesen. Es galt das Gesetz von Ursache und Wirkung. Also fing ich an, meine Erfahrungen geistig zu ordnen. Klar war, dass zwischen meinen geistigen und körperlichen Befindlichkeiten ein enger Zusammenhang bestand. Und weiter klar war, dass Änderungen auf der geistigen Ebene auch Heilung auf der körperlichen Ebene zur Folge hatten. Es war eine einfache Kausalkette: *Pleite => Depression => Körperlicher Verfall*. In den Sitzungen aber zeigten sich Ursachen, die nicht aus diesem, für mich überschaubaren, Leben stammten. Die Arbeiten führten in Vorleben, frühere Inkarnationen zurück. Es musste also Etwas geben, das meine derzeitige Existenz überdauern würde. Wie es auch frühere Existenzen von mir überdauert hatte.

In manchen Sitzungen hatte sich ein „Hohes Selbst“ eingeschaltet. Und zwar immer dann, wenn das Unterbewusstsein durch die Ereignisse der Vergangenheit zu sehr verstört gewesen war. Nachfragen über den Arm ergaben, dass dieses Hohes Selbst den Teil meiner Existenz darstellte, der die einzelnen materiellen Inkarnationen überdauerte. Also nach landläufiger Auffassung meine unsterbliche Seele. Mit der Zeit ergab sich eine gewisse Vertrautheit zwischen mir, also meinem Bewusstsein, und meiner Seele. Das ging soweit, dass ich mit meiner Seele auch außerhalb der Sitzungen, also ohne die Hilfe des Arms, in Kontakt kam. Anfangs zeigten

sich Bilder, aber irgendwann in den ersten sieben Monaten des Jahres 2001 entwickelte sich so was wie ein inneres Selbstgespräch. Ich konnte Fragen stellen und erhielt Antworten.

Mir wurde klar, dass die Fähigkeit zur Heilung in der Seele angesiedelt war. Und dass meine alten seelischen Verletzungen diese Fähigkeiten blockiert hatten, ja sogar mehr noch, dass meine Verzweiflung und der Hass die Zerrissenheit meines Selbst die körperlichen Symptome noch verstärkt hatten.

Mit jeder bewusstmachten alten Verletzung aber wurde meine innere Verbindung zu meiner Seele klarer. Und so konnte ich bald meine eigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung einsetzen. Es stellte sich eine neue Kausalkette dar: *Heilung seelischer Verletzungen => Engere Verbindung zur eigenen Seele => Selbstheilung auf der körperlichen Ebene.*

Also ergab sich folgendes Gesamtbild: Nicht verstandene Geschehen führen zu seelischen Verletzungen. Seelische Verletzungen haben eine Trennung zwischen Bewusstsein und Seele zur Folge, die die schöpferischen Fähigkeiten des Menschen und damit auch die Selbstheilung schwächt. Tritt ein ähnliches Geschehen wie das ursprüngliche auf, werden die mit dem ursprünglichen Geschehen verbundenen Gefühle wirksam. Der Mensch gerät in einen für ihn nicht wirklich erklärbaren Ausnahmezustand, oft fallen danach die Worte: *Das war nicht wirklich ich.* Zusätzlich baut sich der Mensch aus diesem unverstandenen Geschehen Glaubenssätze (Emotional basiert, Gefühl) und Prägungen (Kognitiv basiert, Verstand). Diese Glaubenssätze und Prägungen bestimmen seine Wahrnehmung. Dauert dieser Zustand an, wirken sich diese inneren Spannungen auf das körperliche Befinden aus, der Mensch wird anfällig für Krankheiten.

Werden die ursprünglichen seelischen Verletzungen durch Bewusstmachung geheilt und die zugehörigen Glaubenssätze und Prägungen abgelegt, bessert sich zuerst das seelische Befinden, die Sicht auf die Welt wird anders. Und die Selbstheilungskräfte der Seele beginnen auf den Körper zu wirken, der Mensch heilt sich auch körperlich.

Nun ist die Erkenntnis da, aber ein praktischer Weg zur Umsetzung der Erkenntnis etwas ganz anderes. Ich hatte allerdings einen Anfang, die Arbeit mit dem Arm.

Während meiner Sitzungen mit Anderen veränderte sich die Arbeit mit dem Arm. Sie wurde zum Einen machtvoller und wirksamer, aber gleichzeitig auch einfacher. Inzwischen ist sie soweit entwickelt, dass sie von jedem Menschen angewandt werden kann. Das notwendige Rüstzeug findet sich in meinem Buch *Hier & Jetzt Lebenswende* (erschieden bei Next-Books.de, Wein-

garten). In diesem Buch sind, als Beispiel, dreißig meiner eigenen Sitzungen beschrieben. Und es gibt einen praktikablen Leitfaden für eigene Arbeiten.

Der spirituelle Hintergrund und die dort wirksamen Funktionalitäten finden sich ebenfalls dort, und zwar in *10 Schritte zu Gott und sich selbst*. Um den Inhalt zu erfassen ist es nicht notwendig, an den Gott einer der Religionen zu glauben. Aber es ist hilfreich, dass man die Möglichkeit zulässt, dass die Welt, wie wir sie kennen, durch einen Schöpfungsakt entstand. Und dass es einen Schöpfer gibt, eben Gott.

Die Arbeit mit dem Arm ist ein Anfang. Aber es bedarf eigener Anstrengungen, um die Konsequenzen daraus im täglichen Leben heilsam zu verwirklichen. Da die Ursachen von Krankheiten und Sucht geistig sind, ist es notwendig, sich auch geistig entsprechend neu zu schaffen. Aus den begleitenden Gesprächen mit meinen Klienten entstand eine Art Handlungsanweisung, die in wenigen Schritten die notwendigen Änderungen beschreibt. Dieses Merkblatt findet sich in meinem Buch *Universum Weltenwende* (Next-Books.de, Weingarten, ausschließlich über das Internet). In diesem Buch wird die Schöpfungsgeschichte erzählt und der Leser erfährt auch, wie es zu den geistigen Grundlagen kam, die weiter oben beschrieben sind.

Mit diesen Mitteln ist es jedem Menschen möglich, sich selbst geistig neu zu schaffen und das Leid hinter sich zu lassen. Er wird Gelassenheit, Gesundheit und Glück leben können und sich in seinem eigenen Wissen um Spiritualität geborgen fühlen. Denn, der Mensch, der seinen seelische Verletzungen und die damit verbundenen Glaubenssätze und Prägungen hinter sich gelassen hat, sieht die Welt in Klarheit.